

**JUNY**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Arròs tres delícies amb pèsols, truita i pernil dolç	Cigrons estofats amb verdures i xoriço
			Maires arrebossades amb daus de tomàquet	Ou farcit amb tonyina, maionesa i amanida
			Fruita del temps	Fruita del temps
			Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau
5	6	7	8	9
Arròs integral amb bròquil i pipes de gira-sol	Amanida variada amb formatge de Can Bordoi	Amanida russa amb tonyina, pastanaga, mongeta tendra, olives i maionesa casolana	Espaguetis al pesto d'alfàbrega, fruits secs i formatge	Crema tèbia de carbassó
Pinxos de gall d'indi amb amanida	Botifarra amb mongetes del Carai	Bistec de vedella arrebossat	Bacallà amb samfaina de carbassó, pastanaga i ceba	Pizza de pollastre amb verdures i formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau
12	13	14	15	16
Cus cus integral amb salsa remolatxa i porro	Amanida d'arròs amb tonyina, olives, pastanaga i salsa de tomàquet fresc amb alfàbrega	Macarrons a la carbonara de pernil salat	Llenties estofades amb verdures	Patata amb mongeta tendra
Salsitxes de pollastre	Truita de patata i carbassó	Lluç amb alls, mel i romaní amb amanida	Llom amb pastanaga ratllada	Hamburguesa de vedella amb ketxup
logurt de maduixes	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd
19	20	21		
Taboulé de cus cus integral amb pastanaga, olives, tomàquet fresc i oli de menta	Amanida d'arròs, cigrons, tomàquet i maionesa	Amanida variada		
Cuixes de pollastre al forn amb amanida	Truita amb patata i ceba	Espirals a la bolonyesa amb formatge		
Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat		
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd		

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc, l'ou i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de costes de proximitat.

Menús revisats per Joseba Koldo Apesteguia – NUTRICIONISTA Col·legiat 0598

**Menú Verd**

**Propostes primer plat a escollir:**

Amanida de temporada amb llavors  
 Amanida de llenties

**Propostes segon plat a escollir:**

Truita francesa, ou ferrat...  
 Carbassó farcit de verdures i formatge

**Menú Blau**

**Propostes primer plat a escollir:**

Patata al caliu  
 Escalivada

**Propostes segon plat a escollir:**

Bonítol amb tomàquet  
 Empedrat de mongetes amb bacallà

**Menú Groc**

**Propostes primer plat a escollir:**

Amanida amb remolatxa ratllada i sèsam  
 Pizza d'espelta amb pernil dolç i formatge

**Propostes segon plat a escollir:**

Pollastre a la llimona  
 Tires de vedella amb verdures saltejades